



ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE, SEVILLA (ESPAÑA) EN FUNCIÓN DEL GÉNERO

¹ José-Ángel Díaz-Cabrera

² Lucía Carmona-Álamos

³ Marta García-Tascón

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es describir la práctica de actividad física (AF) en jóvenes universitarios de Sevilla, más concretamente en la Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, e identificar la relación de la práctica deportiva con el sexo. Participaron 2,014 estudiantes, entre 17 y 57 años y una media de edad de 21.03, todos de la misma universidad aunque de diferentes titulaciones, salvo los alumnos becados Erasmus. Se utilizó la subescala de *Actividad Física* del «Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios» modificado para la Universidad Pablo de Olavide (CEVJU-UPO). Los resultados más destacados son, que del total de jóvenes encuestados, un 32.62% de los universitarios “siempre” realiza *práctica corporal* o algún ejercicio durante al menos 30 minutos tres veces a la semana mientras que un 17.18% de los universitarios nunca realiza práctica corporal durante al menos 30 minutos tres veces a la semana. También se extrajo del total de la muestra, que un 11.57% de los universitarios ha practicado “siempre” un deporte con fines competitivos durante los últimos 6 meses, mientras que un 58.54% ha contestado “nunca”. Como conclusiones se pueden extraer que la población universitaria no practica deportes con fines competitivos, desde el Servicio de Deporte de la Universidad se debe inculcar y potenciar estos objetivos y valores. Dos tercios de la población “no siempre” realiza actividad física al menos 30 minutos tres veces a la semana. La práctica deportiva del hombre siempre es superior respecto a la mujer.

Palabras clave: Actividad física; Jóvenes universitarios; Sedentarismo; Salud; Sexo.

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Pablo de Olavide – UPO, Sevilla, (España). Club Triatlón Capa, Sevilla. E-mail: jadiacab@gmail.com

² Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Pablo de Olavide – UPO, Sevilla (España). CoreStudio Pilates, Sevilla. E-mail: lucacarla@gmail.com

³ Doctora por la Universidad de Castilla-La Mancha -UCLM, (España). Profesora de la Universidad Pablo de Olavide-UPO, Sevilla. E-mail: margata@upo.es

ANALYSIS OF THE SPORTS PRACTICE OF PABLO DE OLAVIDE UNIVERSITY, SEVILLE (SPAIN) ON THE BASIS OF GENDER

ABSTRACT

The aim of this research is to describe practices physical activity (PA) university students in Seville, specifically in the University Pablo de Olavide and identify the relationship between physical activity and gender. 2,014 students participated from different degrees, between 17 and 57 years (M=21.03), from the same university, except Erasmus scholarship students. Physical activity subscale was used from the "Questionnaire lifestyles in university students". In this study was modified for the University Pablo de Olavide (CEVJU-UPO). According the the survey, the most relevant results from students surveyed are related that the a 32.62% of them "always" performs body practice or "some exercise" for at least 30 minutes three times a week while a 17.18% of college never done body practice for at least 30 minutes three times a week. It also shown from the total, that 11.57% of students has practiced a sport for competitive purposes "always" during the last 6 months, meanwhile a 58.54% respond "never". As conclusions can be drawn that the university population does not practice sports for competitive purposes, since the University's Sports Service must instill and promote these objectives and values. Two-thirds of the students "does not always" perform physical activity at least 30 minutes three times a week. Man is always superior to women relative to the sport practice.

Keywords: Physical activity; university students; sedentary lifestyle; health; gender.

1. INTRODUCCIÓN

La actividad física ha de conllevar el concepto asociado de una perspectiva de vida saludable. Así la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya desde mitad del siglo pasado (1947), definía la salud como “estado completo de bienestar físico, mental y social” y es a comienzos de este siglo añade un nuevo concepto: “*El nivel de salud suficiente para poder trabajar productivamente y participar activamente en la vida social*” (OMS, 1948; OMS, 2010).

Al respecto, la OMS (2010), indica que para los adultos (18 a 64 años) de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Además, para mejorar las funciones cardiorrespiratorias (actividad aeróbica) y musculares y la salud ósea (con actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares) y de reducir el riesgo de ENT (enfermedad no transmisibles) y depresión.

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007), indica que los adolescentes y jóvenes constituyen una población altamente vulnerable; y lanzó una advertencia inquietante debido al avance de enfermedades condicionadas por el estilo de vida: “la actual generación de jóvenes podría ser la primera en muchísimo tiempo en tener una esperanza de vida menos elevada que la de sus padres”. Por lo que la influencia de los estereotipos en la enseñanza de la educación física se va a traducir en una serie de diferencias, tanto de intereses y motivación como en el grado de participación hacia ciertas actividades físicas en función del género del alumno (Moreno, Martínez & Alonso, 2006; Scraton & Flintoff, 2002).

La adquisición de comportamientos sedentarios se asocia con múltiples problemas de salud tales como perfiles lipídicos y consumo de glucosa alterados, aumento del consumo de energía través de la alimentación y reducción del gasto de éste a través del movimiento y un aumento de las circunferencias de la cintura relacionado con un mayor riesgo de mortalidad (Dunstan et al., 2010; Hamilton, Hamilton, & Zderic, 2007; King, Goldberg & Salmon, 2010; Owen, Healy, Matthews & Dunstan, 2010; Williams, Raynor & Ciccolo, 2008).

Atendiendo a la última encuesta de hábitos deportivos en España realizada por Ministerio de Educación, Cultura y Deporte junto al Consejo Superior de Deporte (2015), el 53.5% de la población española practicaba deporte en el año 2015. Aumenta 10 puntos respecto a la encuesta de 2015 que tenía unos valores del 43% (García-Ferrando & Llopis-Goig, 2011). Porcentajes lejanos de la realidad deportiva que se vive en otros países europeos, sobre todo de países nórdicos, donde la tasa de práctica deportiva superaba incluso el 70% (García-Ferrando & Llopis-Goig, 2011). Además, existen estereotipos y diferencias de sexo que afectan la práctica de AF (Codina & Pestana, 2012; Oviedo et al., 2013), donde el género femenino es menos activo que los hombres (El Ansari & Stock, 2016; Kane, LaVoi & Fink, 2013; Pérez-García, 2012; Ramos, Rivera, Moreno & Jiménez-Iglesias, 2012).

Recientemente, el Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Kruger, Carlson & Buchner, 2007) estimó que menos de la mitad de la población de los Estados Unidos participa en actividad física regular, es decir, al menos 30 minutos por día de actividad física moderada durante cinco días a la semana o por lo menos 20 minutos por día de actividad física vigorosa durante tres días a la semana. Proporciones similares también se

observaron en Canadá y en muchos países europeos (Instituto Canadiense de Investigación de Fitness y Estilo de Vida, 2009). En consecuencia, el desarrollo de intervenciones más eficaces para promover la participación en la actividad física regular sigue siendo un desafío importante para los investigadores, los médicos y las autoridades de salud pública. Como así se demuestra con evidencias científicas el énfasis de la feminidad en oposición a la competencia atlética dando resultado a que se trivialicen, desde los podres públicos o los deportes femeninos (Kane, LaVoi & Fink, 2013; Martínez-González et al., 2001).

En algunos estudios, como el de Ruiz, García, & Hernández (2001) y el de Kavussanu & Ring (2016), se destaca que los porcentajes de práctica en universitarios aumentan transcurridos dos años de estudio, debido al descenso de número de abandonos, y a la incorporación a la práctica de sujetos que nunca lo habían hecho. Además, las expectativas de la mayoría de los universitarios que abandonaron la práctica son de volver a practicar en el futuro.

Otros estudios realizados sobre población universitaria destacan la necesidad de conocer cada contexto para así poder actuar y mejorar los hábitos de práctica de actividad física de esta población. Se aboga por que el cambio cualitativo que constituye el acceso a la universidad produce un punto de inflexión en el estilo de vida del individuo, además de ser un buen predictor de los hábitos de práctica en la vida adulta (Pavón & Moreno, 2006).

Gómez et al., (2009) mantienen la necesidad de analizar la demanda del alumnado para poder adecuar la oferta y mejorar así la práctica. Así, se resalta la importancia de conocer el tipo de motivación del alumnado universitario para la práctica de actividad física para adecuar a ésta el tipo de actividad que la Universidad oferta.

Siguiendo los estudios de Carrión (2007) o El Ansari & Stock (2016) en relación con el género, en los que se analiza la

práctica de actividad física en la mujer universitaria, destacan entre otros resultados, la escasez de práctica y la frecuencia insuficiente de la misma e insiste, la comprensión de las características particulares de la práctica de la actividad física y deportiva femenina es imprescindible para adaptar las propuestas institucionales y lograr la verdadera participación de la mujer en el deporte universitario. El deporte ha escogido poco a la mujer como centro de estudio, por lo que el conocimiento de las experiencias masculinas es mucho mayor que el de las femeninas, y cuando estas son analizadas, suele ser a partir de actividades e instituciones inicialmente pensadas para el hombre. Las mujeres perciben menor accesibilidad a las instalaciones deportivas porque están preparadas para deportes “masculinos”, por lo que precisan instalaciones, unas actividades adecuadas y unas estructuras necesarias en las que se puedan integrar, para desarrollar totalmente su práctica físico-deportiva (García Ferrando, 2005; Moreno, Rodríguez & Gutiérrez, 2003; Ruiz, García & Hernández, 2001).

En cuanto a la práctica de andar/caminar de la población española, según el INE (2015) el porcentaje de las mujeres es del 74% y de los hombres del 67%. Castillo y Sáenz (2008) encuentra que hay diferencias entre la práctica física y el estilo de vida entre el alumnado de la Universidad del Huelva, donde las chicas consumían más alimentos sanos. Destaca que cuanto mayor era la intensidad de la actividad, peor era la alimentación y menos saludable.

En la investigación del Observatorio del Deporte de Sevilla (ODS) de 2008 relacionada con el estudio de Chacón (2011) sobre la población adulta sevillana, se observó que los hombres practicaban más actividad física y deporte todo el año que las mujeres, mientras que ellas practicaban más durante el curso escolar y las vacaciones. Como también existen evidencias de las diferencias en la práctica de actividad física semanal (Chacón, 2011), la práctica de actividad física y deporte

en compañía y en solitario (Sanz, 2005; Pavón & Moreno, 2008; Observatorio Andaluz del Deporte [ODA], 2009), y los lugares más utilizados para la práctica (Carrión, 2007; Pavón & Moreno, 2008; Rodríguez, 2010). Así, según Pavón & Moreno (2008), se hace necesaria la consideración y el estudio de la práctica de actividad física de hombres y mujeres para desarrollar, mantener e incrementar los niveles de implicación de ambos en relación a la ésta.

Por este motivo el objetivo de este trabajo es conocer la práctica de la actividad física del alumnado de la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla) y también en relación al género.

2. METODOLOGÍA

La presente investigación se realizó durante el curso 2015/2016. Es un estudio empírico, descriptivo e inferencial de corte transversal.

2.1 Participantes

El universo total consta de 10,310 alumnos matriculados durante ese curso. La muestra estuvo formada por 2,014 estudiantes matriculados en las diferentes carreras de grado, masters y doctorados. Sólo se

extrajeron los datos de los alumnos pertenecientes a la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla) incluyendo a alumnos extranjeros enmarcados en el programa Erasmus. La selección de la muestra fue a través de muestreo aleatorio estratificado -afijación proporcional- en función de cada titulación y facultad de la universidad. Supone un nivel de confianza del 95% y un error muestral máximo del $\pm 2\%$.

El 57.7% fueron mujeres mientras que el 42.3% hombres, entre 17 y 57 años con un promedio de edad de 21.03 años. Un 34.1% cursaba su primer año de carrera, un 26.4% cursaba segundo de grado, un 20.9% estaba en tercero y un 13.4% en cuarto año, el resto del total (5.2%) estaban en cursos de master o doctorado.

La representatividad de las Facultades (Tabla 1) es diferente y cada una de ellas oferta de una a varias titulaciones (entre 1-12 que incluye los dobles grados) fue: Facultad de Ciencias del Deporte (14.7%), Facultad de Ciencias Sociales (22.6%), Facultad de Ciencias Empresariales (10.3%), Facultad de Ciencias Experimentales (13.2%), Facultad de Derecho (25%), Facultad de Humanidades (10.4%), Escuela Politécnica Superior (2.7%) y Postgrado (1.1%).

Tabla 1. Características género / facultad de estudio en la UPO (Sexo / Facultad)

FACULTADES / CENTROS ESTUDIO		Facultad de Deporte	Facultad de Ciencias Empresariales	Facultad de Ciencias Experimentales	Facultad de Ciencias Sociales	Facultad de Derecho	Facultad de Humanidades	Escuela Politécnica Superior	Postgrados, Masters y Doctorados	Total
HOMBRE	Recuento	233	117	105	80	199	68	42	8	852
	% Sexo	27,3%	13,7%	12,3%	9,4%	23,4%	8,0%	4,9%	,9%	100,0%
	% Facultad	78,5%	56,5%	39,5%	17,6%	39,5%	32,5%	77,8%	36,4%	42,3%
	% del total	11,6%	5,8%	5,2%	4,0%	9,9%	3,4%	2,1%	,4%	42,3%
MUJER	Recuento	64	90	161	375	305	141	12	14	1162
	% Sexo	5,5%	7,7%	13,9%	32,3%	26,2%	12,1%	1,0%	1,2%	100,0%
	% Facultad	21,5%	43,5%	60,5%	82,4%	60,5%	67,5%	22,2%	63,6%	57,7%
	% del total	3,2%	4,5%	8,0%	18,6%	15,1%	7,0%	,6%	,7%	57,7%
TOTAL	Recuento	297	207	266	455	504	209	54	22	2014
	% Sexo	14,7%	10,3%	13,2%	22,6%	25,0%	10,4%	2,7%	1,1%	100,0%
	% Facultad	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	14,7%	10,3%	13,2%	22,6%	25,0%	10,4%	2,7%	1,1%	100,0%

En la Tabla 1, se expone la relación de género/facultad de estudio. Destaca el 78.5% de los hombres de la Facultad de Ciencias del Deporte, seguido del 71.8% de la Escuela Politécnica de Ingeniería. En cuanto a la mujer, destacan los valores de su presencia con un 82.4% de la Facultad de Ciencia Sociales, seguido por la Facultad de Humanidades (67.5%).

2.2. Instrumento

Se utilizó la *escala de actividad física* del «Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios» (CEVJU-II) (Salazar-Torres, Varela-Arévalo, Lema-Soto, Tamayo-Cardona, & Duarte-Alarcón, 2010) reducido para la Universidad Pablo de Olavide (CEVJU-UPO), donde consistía en escoger sólo los ítems con escala Likert. Este cuestionario incluye una sección para los datos sociodemográficos y evalúa diez dimensiones del estilo de vida (*ejercicio y*

actividad física, tiempo de ocio, dieta, y alteraciones alimentarias, sexualidad, consumo de alcohol, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional). Para este estudio sólo se utiliza la dimensión de *Actividad Física* y evalúa con escala Likert (*nunca, pocas veces, frecuentemente, siempre*) donde 1 es “nunca” y 4 “siempre”.

2.3. Procedimiento

La aplicación del instrumento se llevó a cabo durante periodo lectivo y se hizo en forma grupal e individual. La muestra de datos se extrajo tanto del horario de mañana como de tarde de las diferentes titulaciones. Se contó previamente con la aprobación de los diferentes decanos de todas las facultades, el permiso de los profesores, así como el consentimiento oral de los estudiantes antes de realizar el cuestionario. Estos fueron informados sobre los objetivos del estudio y

la confidencialidad en el manejo de los datos y su participación fue voluntaria. Cada aplicación duró aproximadamente 10-15 minutos y la información se recogió durante cinco meses, de Enero de 2016 a Mayo de 2016 (meses incluidos). A su entrega los investigadores revisaban el cuestionario para evitar la mortalidad experimental del estudio.

2.4. Análisis de los datos

Los resultados se analizaron con el «Paquete estadístico para las ciencias sociales» (*Statistical Package for Social Sciences*, SPSS) versión 17.0 para Windows. La puntuación de las prácticas, así como de los motivos para realizarlas o no, se analizaron utilizando estadísticos descriptivos

y tablas de contingencia. La relación entre las variables que interesaban analizar tales como edad, sexo, frecuencia de caminar, frecuencia de practicar deporte con fines competitivos y frecuencia de realizar práctica corporal. En algunos casos se utilizó la prueba Chi-cuadrado de Pearson para determinar la relación entre algunas variables cualitativas de interés.

La prueba K-S (Tabla 2) realizada para las variables genera en todos los casos un valor de significación o probabilidad o probabilidad de rechazo igual a 0.000 (<0.05). Indicando que las variables que se analizan no cumplen con el supuesto de normalidad con un 95% de confianza y por tanto, para el análisis de los datos conviene utilizar métodos no paramétricos.

Tabla 2. Prueba K-S para una muestra

	N	Parámetros normales(a,b)		Diferencias más extremas			Z de Kolmogorov v-Smirnov	Sig. asíntot. (bilateral)	
		Desviación típica	Absoluta	Positiva	Negativa	Sig.	Intervalo de confianza de 95%	Media	Desviación típica
		Límite inferior	Límite superior	Límite inferior	Límite superior	Límite superior	Límite inferior	Límite superior	Límite inferior
PS_1_Caminado	2014	2,62	,962	,219	,174	-,219	9,849	,000	,000(c)
PS_2_Fines competitivo	2014	1,75	1,046	,350	,350	-,236	15,685	,000	,000(c)
PS_3_Practicacorp oral	2014	2,72	1,094	,205	,177	-,205	9,182	,000	,000(c)

a La distribución de contraste es la Normal.
b Se han calculado a partir de los datos.
c Basado en 10000 tablas muestrales con semilla de inicio 624387341.

3. RESULTADOS

Se ha realizado un estudio transversal a nivel interno en la Universidad Pablo de Olavide en Sevilla (España), donde se pasaba una encuesta a todos los estudiantes para saber los comportamientos y hábitos deportivos de la población universitaria.

3.1. Descripción de los Comportamientos de Actividad Física en Relación al Sexo

Los comportamientos que se estudiaron en relación al sexo de la persona encuestada fueron frecuencia de caminar, actividad física con fines competitivos y práctica corporal.

El primero indica el número de veces que el sujeto va a caminar, el segundo comportamiento se puede observar con qué frecuencia el sujeto encuestado realiza deporte de carácter competitivo o deportivo y

por último, la práctica corporal indica cuantas veces el sujeto realiza actividad física.

En cuanto a la relación de influencia de las variables en función del sexo, el coeficiente Rho de Spearman (Tabla 3), se observa que la relación es negativa en función de la variable sexo. En cuanto a la variable “caminar/montar en bici” se observa que no existe relación significativa (-0,010) entre la

variable ni a nivel de 95% ni a nivel de 99% de confianza en algunos casos. Por otro lado, sí existe relación significativa negativa con la variable de “fines competitivos” (-0.350) y “práctica corporal” (-0.213) a un nivel de 99% de confianza, a un nivel de significación de 0.05 y donde se muestra que la relación es inversa.

Tabla 3. Correlaciones Rho de Spearman para analizar el grado de correlación de la variable

			Sexo	Finescompetitivos_ PS_2	Prácticacorporal_ PS_3	Caminado_ PS_1
Rho de Spearman	Sexo	Coeficiente de correlación	1,000	-,350**	-,213**	-,010
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,647
		N	2014	2014	2014	2014
**, La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).						

3.2 Relación del Sexo con Caminar/Montar Bici

En la Tabla 4 se observa que en la variable de “caminar/montar en bici” destaca

el 57.7% de las mujeres frente al 42.3% de los hombres. Aunque se debe prestar atención al dato de que más de la mitad de las practicantes femeninas no realizan “nunca” 59.1%.

Tabla 4. Tabla de contingencia Sexo * Caminado_PS_1

			Nunca	Pocas Veces	Frecuentemente	Siempre	TOTAL
Sexo	HOMBRE	Recuento	119	252	300	181	852
		% dentro de Sexo	14,0%	29,6%	35,2%	21,2%	100,0%
		% dentro de Caminado_PS_1	40,9%	43,4%	40,7%	44,7%	42,3%
	MUJER	Recuento	172	328	438	224	1162
		% dentro de Sexo	14,8%	28,2%	37,7%	19,3%	100,0%
		% dentro de Caminado_PS_1	59,1%	56,6%	59,3%	55,3%	57,7%
Total		Recuento	291	580	738	405	2014
		% dentro de Sexo	14,4%	28,8%	36,6%	20,1%	100,0%
		% dentro de Caminado_PS_1	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	14.4%	28.8%	36.6%	20.1%	100.0%

Respecto a la prueba de Chi cuadrado, indica que no existen diferencias significativas entre los valores observados y esperados respecto a la opinión de ambos géneros, atendiendo a los niveles de respuestas dadas por los encuestados a la variable de “caminar/montar en bici” [$\chi^2(3, N = 2014) = 0.509, p < .005$].

3.3 Relación del Sexo con Fines Competitivos

Se observa en la Tabla 5, que un 40.4% de los hombres nunca había realizado una actividad física con fines competitivos frente al 71.86% de mujeres que nunca lo habían hecho. En el lado opuesto tenemos a un 20.77% de hombres que suelen entrenar para competir y a un 4.82% de mujeres que entrenan siempre para competir. Aquí el dato de la dimensión “siempre” de la variable fines competitivos en hombres cuadruplica al valor de las mujeres.

Tabla 5. Tabla de contingencia Sexo * Finescompetitivos_PS_2

			Nunca	Pocas Veces	Frecuentemente	Siempre	Total
Sexo	HOMBRE	Recuento	344	182	149	177	852
		% dentro de Sexo	40,4%	21,4%	17,5%	20,8%	100,0%
		% dentro de Finescompetitivos_PS_2	29,2%	47,0%	69,3%	76,0%	42,3%
	MUJER	Recuento	835	205	66	56	1162
		% dentro de Sexo	71,9%	17,6%	5,7%	4,8%	100,0%
		% dentro de Finescompetitivos_PS_2	70,8%	53,0%	30,7%	24,0%	57,7%
Total		Recuento	1179	387	215	233	2014
		% dentro de Sexo	58,5%	19,2%	10,7%	11,6%	100,0%
		% dentro de Finescompetitivos_PS_2	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	58.5%	19.2%	10.7%	11.6%	100.0%

En cuanto a la prueba Chi cuadrado, ésta indica que existen diferencias significativas entre los valores observados y esperados respecto a la opinión de ambos géneros, atendiendo a los niveles de respuestas dadas por los encuestados a la variable de “fines competitivos” [$\chi^2(3, N = 2014) = 0.000, p < .005$].

3.4. Relación Sexo con Práctica Corporal

La variable “realizar practica corporal” analizada en función del sexo, nos indica que un 20.3% de las mujeres no realizar práctica corporal en los últimos 6 meses frente a un 12.9% de hombres que nunca realiza dicha actividad (Tabla 6). Dentro de la misma variable tenemos que un 24% de mujeres encuestadas realiza “siempre” una actividad corporal al menos tres veces por semana frente al 44.4% de hombres que siempre realiza actividad corporal.

Tabla 6. Tabla de contingencia Sexo * Prácticacorporal_PS_3

			Nunca	Pocas Veces	Frecuentemente	Siempre	TOTAL
Sexo	HOMBRE	Recuento	110	167	197	378	852
		% dentro de Sexo	12,9%	19,6%	23,1%	44,4%	100,0%
		% dentro de Prácticacorporal_PS_3	31,8%	32,0%	40,3%	57,5%	42,3%
	MUJER	Recuento	236	355	292	279	1162
		% dentro de Sexo	20,3%	30,6%	25,1%	24,0%	100,0%
		% dentro de Prácticacorporal_PS_3	68,2%	68,0%	59,7%	42,5%	57,7%
Total		Recuento	346	522	489	657	2014
		% dentro de Sexo	17,2%	25,9%	24,3%	32,6%	100,0%
		% dentro de Prácticacorporal_PS_3	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	17,2%	25,9%	24,3%	32,6%	100,0%

En la prueba Chi cuadrado se indica que existen diferencias significativas entre los valores observados y esperados respecto a la opinión de ambos géneros, atendiendo a los niveles de respuestas dadas por los encuestados a la variable de “práctica corporal” [$\chi^2(3, N = 2014) = 0.000, p < .005$].

4. DISCUSIÓN

Para la discusión de los resultados del estudio sobre el comportamiento y hábitos deportivos de la población universitaria de la Universidad Pablo de Olavide en Sevilla (España) se atenderá a la misma estructura de subíndices utilizada en el apartado de resultados.

Los comportamientos que se estudiaron en relación al sexo de la persona encuestada fueron frecuencia de caminar, actividad física con fines competitivos y práctica corporal. El primero indica el número de veces que el sujeto va a caminar, el segundo comportamiento se puede observar con qué frecuencia el sujeto encuestado realiza deporte de carácter competitivo o deportivo y por último, la práctica corporal indica cuantas veces el sujeto realiza actividad física.

4.1 Relación del Sexo con Caminar/Montar Bici

En cuanto al estudio de la variable de “caminar/montar en bici” destaca el 57.7% de las mujeres frente al 42.3% de los hombres aunque no existen diferencias significativas. Además se debe prestar atención al dato de que más de la mitad de las practicantes femeninas no realizan “nunca” 59.1%.

García Ferrando (2001) en su encuesta periódica sobre hábitos deportivos de la población española, destaca que dentro del sector de población entre 18-24 años, el 52% practica actividad deportiva, aunque entre 15 y 17 años es el 70% el porcentaje de práctica, por lo que destaca el descenso que se produce en los jóvenes a partir de los 17-18 años. Sin embargo, en la muestra de este estudio, de edades comprendidas entre 17 y 57 años, aunque todos universitarios, se extrajo que un 56.9% de la muestra estudiada realizaba practica corporal “siempre” o “frecuentemente”. Respecto a la población que “nunca” practica deporte es el 36% (García Ferrando, 2001), porcentaje bastante más elevado que en nuestro caso (17,18%).

En el trabajo de De Figueirêdo (2005) en una población de estudiantes en Brasil de

edad de media de 23 años, el porcentaje de practicantes es de 45,7%, por debajo de nuestro estudio (56.9%). Sobre población universitaria, Alonso et al. (2004), encuentran que el 39,7% es inactivo, el 33,2% practica de manera ocasional, y el 27,1% habitualmente. También sobre universitarios, Rodríguez Suárez et al. (1999), afirman que en la Universidad de Oviedo, el 33% del alumnado realiza algún deporte. Todos estos autores refieren tasas menores de realización de deporte que el presente estudio.

4.2 Relación del Sexo con fines Competitivos

En este aspecto se ha observado que hay diferencias significativas entre ambos sexos, donde un 40.4% de los hombres indica que “nunca” había realizado una actividad física con fines competitivos frente al 71.86% de mujeres.

Una gran cantidad de estudios han tratado de explicar los factores que pueden explicar el descenso de los niveles de actividad física entre las mujeres (Coleman, Cox & Roker, 2008). Algunos autores señalan que los motivos de práctica de AF difieren entre hombres y mujeres. Concretamente, los hombres poseen motivos más intrínsecos para la práctica de actividad física, como el rendimiento deportivo, mientras que en las mujeres se encuentran motivos más externos como la estética corporal y la salud (Egli, Bland, Melton & Czech, 2011).

En consonancia con el estudio realizado por Pavón y Moreno (2008), más del 70% de los hombres eran practicantes de alguna actividad física o deporte y éstos se autocalificaban de avanzados y expertos, mientras el 46.4% de las mujeres se consideraban de nivel principiante. Reseñable es también, que un 86.9% de los chicos creía que se le daba bien la práctica deportiva frente al 27.6% de las chicas que consideraba que no. En esta línea, la mayoría de los hombres se sentían competentes para la práctica, frente al 62% de ellas que no se sentían competentes para ello.

Otero (2004) obtiene resultados superiores respecto a los que participan en deporte federado, el 21,5% de los andaluces tienen licencia federativa. Castillo Fernández y Balaguer (1998) encuentran que los jóvenes pertenecientes a clubes deportivos practican más actividad física. En el presente estudio se detectó que un 22.2% de la muestra “frecuentemente” o “siempre” realizan deporte con fines competitivos coincidiendo bastante con el porcentaje de andaluces que poseen licencia federativa y se presupone que participan en competiciones. Más de la mitad del alumnado de la Universidad Pablo de Olavide practica actividad física por su cuenta, se obtuvo que de las personas que practican deporte, sólo un 39% lo hace con fines competitivos y un 61% lo hace por su cuenta, por diversión, por salud, por pérdida de peso, por sentirse bien...

Los resultados de este trabajo son similares a los de Otero (2004), en el sentido de que más de la mitad de los andaluces (64,6%) prefiere hacerlo “por su cuenta”, tres puntos por encima de los universitarios. En esta línea, García Ferrando (2001), confirma que en la población general el 66% prefiere hacer deporte por su cuenta, esta cifra es más elevada que en los dos casos anteriores, y coincide a su vez con los datos de De Figueirêdo (2005), cuyos estudiantes afirman practicar por su cuenta en un 65,84%. En este estudio se extrajo que un 40.37% de los hombres “nunca” había realizado una actividad física con fines competitivos frente al 71.86% de mujeres que nunca lo habían hecho.

García Ferrando (2005) encontró que el interés de los varones por el deporte de competición, en la mayoría de los casos, requiere de licencia federativa para su práctica.

En un estudio llevado a cabo en la universidad de Murcia se encontró que el 20.7% de los varones estaban federados con intenciones de competir, frente al 92% de las mujeres que no estaban federadas (Lores, 2008) En este estudio, se consiguió el mismo

porcentaje para el sector masculino, un 20.77% de hombres que suelen entrenar para competir y un 4.82% de mujeres que entrenan siempre para competir, que sería un 95.18% de mujeres que no quieren competir, también es un dato que se acerca mucho al estudio de Lores (2008).

En el estudio realizado por Warner & Dixon (2015), se enfatiza en que la competencia dentro de los sistemas deportivos no debe ser estudiada de una manera unidimensional simple, sino más bien desde una competición multidimensional compleja, que requieren una comprensión más profunda del concepto en investigación y práctica. Competiciones internas y externas tienen significados muy diferentes, y esto es de gran importancia porque los niveles más altos de ansiedad competitiva se han asociado con una reducción del rendimiento, disfrute reducido y abandono definitivo (Gould, Feltz, Horn & Weiss, 1982; Scanlan, Babkes & Scanlan, 2005). Este patrón de abandono podría ser aún más pronunciada para las mujeres, especialmente si están más orientadas al equipo y se le da más importancia a los aspectos sociales de la participación, más que en la competición en sí (Flood y Hellstedt, 1991).

Las mujeres y niñas tienden a abandonar el deporte, lo cual puede no ser tan fuerte como tendencia para los hombres y niños (Dixon, 2009; Warner & Dixon, 2011). Investigaciones anteriores han afirmado que los aspectos sociales del deporte son el disfrute y la retención de los participantes en el deporte femenino (Warner, Bowers, & Dixon, 2012). Sin embargo, los resultados obtenidos por Warner & Dixon (2015), indican que la competencia interna causa daños a los aspectos sociales de la experiencia deportiva, lo que impide que las mujeres cosechen beneficios sociales del deporte.

4.3 Relación Sexo con Práctica Corporal

La variable “realizar practica corporal” analizada en función del sexo, nos

indica que hay diferencias significativas entre género. Algunos datos reflejan que hay un 20.3% de las mujeres “nunca” ha realizado práctica corporal en los últimos 6 meses frente a un 12.9% de hombres. Por el contrario en cuanto a la respuesta de realizar práctica corporal “siempre” actividad corporal al menos tres veces por semana, ha respondido un 24.01% de mujeres encuestadas frente al 44.37% de hombres.

Siguiendo el trabajo de Alonso et al. (2004), indica que los estudiantes de la Universidad de Salamanca registran un dato del 27,1% practica actividad física de manera habitual. Este dato es menor que en el presente estudio que muestra porcentajes de 24,3% (frecuentemente) y 32,6% (siempre). También encuentran estos autores que el porcentaje de inactivos es más alto que en los universitarios de la Universidad Pablo de Olavide (39,7% en la Universidad de Salamanca, frente a 17.18% en Universidad Pablo de Olavide).

En la Universidad de Oviedo (Rodríguez Suárez et al., 1999) el porcentaje de alumnos que practican algún deporte con frecuencia es inferior al nuestro. El 33% de los universitarios de Oviedo practican con frecuencia frente al 56.9% de universitarios de Pablo de Olavide. Como afirma Otero (2004), Andalucía se encuentra entre las tres Comunidades Autónomas con menor tasa de práctica deportiva (Extremadura, Castilla-La Mancha y Andalucía). En el lado opuesto están Navarra, Madrid y Cataluña, con las tasas más elevadas y con más de diez puntos de diferencia respecto a Andalucía. Otero (2004) mantiene que se corresponden estas tasas de práctica deportiva con los niveles de desarrollo económico. Aunque en este caso, los valores de práctica deportiva de los universitarios de la Universidad Pablo de Olavide no se corresponden a la media Andaluza.

Del estudio de Lores (2008) se extrajo que un 75.2% de los hombres universitarios si practica actividad física frente a un 38.7% de mujeres universitarias que sí practican

actividad física. Datos mucho mayores que los extraídos de este estudio, aunque en general encontramos que los hombres realizan más actividad física que las mujeres.

5. CONCLUSIONES

El 57% de los encuestados son mujeres mientras que el 42% son hombres, aunque el porcentaje de práctica corporal y/o actividad física en todos los casos siempre es superior en los hombres frente a las mujeres.

En general la práctica de actividad física con fines competitivos no es destacada en la población estudiada, apenas interesa a un 11% de la muestra, por lo que se recomienda al servicio de deportes realizar acciones para que promuevan este cometido en la universidad ya que se registra que un 40.37% de hombres y un 71.86% de mujeres *nunca* ha realizado una actividad física con fines competitivos.

En cuanto al género se refiere, el porcentaje de inactividad casi se duplica respecto a “nunca” realizar práctica corporal en los últimos 6 meses, donde se registra el 20.31% de inactividad para las mujeres frente al 12.91% de hombres que nunca realiza dicha actividad.

Por otro lado, se vuelve a confirmar la diferencia en la práctica deportiva corporal al menos tres veces por semana en función del sexo, donde el valor de obtenido de la mujer es de un 24.01% frente al 44.37% de hombres que siempre realiza actividad corporal.

Se observa que las políticas deportivas ofertadas por el servicio de deportes no favorece el incremento de la participación de la mujer, por lo que este servicio universitario debe analizar los intereses y preferencias de la práctica deportiva y ofertar actividades para incrementar la participación femenina.

5.1. Limitaciones

El acceso a la muestra de algunas carreras y cursos ha sido difícil, ello se ve reflejado en la muestra recogida, y aunque la

información obtenida es relevante, invita a ampliar la muestra de estudio para que pueda ser representativa.

5.2. Futuras Líneas de Investigación

Para continuar con esta línea de trabajo, se debe realizar esta investigación en otras universidades a nivel nacional e internacional para no sólo obtener resultados individuales de cada caso en particular sino para conocer la generalidad de la práctica y de los modelos y políticas deportivas universitarias. Del mismo modo, se debe implementar algún programa específico para, por un lado aumentar el fomento y práctica del deporte femenino y por otro, contribuir al incremento general de la participación en la práctica del deporte competitivo. Además también se podrían utilizar otras técnicas de investigación, como entrevistas a los grupos de interés (gerentes, alumnado, técnicos, etc.). Así como realizar investigaciones longitudinales donde el inicio comience en el deporte escolar y llegue a la etapa universitaria para conocer si las tendencias son similares. Estas actuaciones invitan al análisis y a replantearse nuevos modelos y estrategias.

5.3. Implicaciones prácticas

Ha sido muy acertada la adaptación del cuestionario original, utilizando sólo las variables de estudio tipo Likert (1 nada de acuerdo - 5 totalmente de acuerdo). Aunque esta reducción puede suponer perder parte de información, pero posibilita mayor participación. El respaldo de una muestra abultada hace que los resultados sean representativos para el caso de estudio realizado. Sin duda, supone un punto de inflexión e invita a la reflexión de los responsables del servicio de deportes de la universidad no sólo para analizar la oferta de la práctica deportiva, sino competitiva atendiendo al género. Realizar estrategias para aumentar la participación en la competición

de los universitarios no sólo mejora la visibilidad y posicionamiento de la propia universidad sino que indica de la buena inversión que se realiza en esta materia en

beneficio de la salud y esfuerzo de toda la comunidad universitaria y de la sociedad en general.

REFERENCIAS

Alonso, M., Mirón, J. A. & Sáenz, M. C. (2004). Estilos de vida relacionados con la salud (EVRS) en universitarios. *A tu salud*, 46, 10-14.

Astudillo-García, C. I., & Rojas-Russell, M. E. (2006). Autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Act Colom Psicol*, 9(1), 41-49. Disponible en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400009

Canadian Fitness & Lifestyle Research Institute (2009). *Physical activity levels of Canadians*. Canada: Canadian Fitness & Lifestyle Research Institute Ottawa.

Carrión Rubio, C. (2006). La mujer universitaria y el consumo de actividad físico-deportiva. *Tesis Doctoral*. Valencia: Universitat de Valencia. <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9717/carrion.pdf>

Castillo Fernández, I., & Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts. Educación física y deportes*, 54, 22-29. Disponible en http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwipmraF6JTUAhVFQBoKHdAJBqQQFggmMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.uv.es%2Ficastill%2Fdocumentos%2F1998.CastilloBalaguer98_Apunts.pdf&usg=AFQjCNFP7GXjdSdC12uCoYuy_LLDtHLZdA&cad=rja

Castillo, I., Balaguer, I., & Tomás, I. (1997). Predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes. *Anales de psicología*, 13(2), 189-200. Disponible en http://www.um.es/analesps/v13/v13_2/10-13-2.pdf

Castillo, I., & Molina-García, J. (2009). Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Salud Pública*, 26(4), 334-340.

Castillo Viera, E., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2011). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la Universidad de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 41, 8-17. Disponible en [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista41/artpractica193.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista41/artpractica193.htm)

Castañeda-Vázquez, C., Zagalaz-Sánchez, M. L., Chacón-Borrego, F., Cachón-Zagalaz, J., & Romero-Granados, S. (2014). Características de la práctica deportiva en función del género. Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación: Universidad de Sevilla. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 63-67. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291013.pdf>

Centers for Disease Control and Prevention (2007). Prevalence of regular physical activity among adults – United States, 2001 and 2005. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 56, 46, 1209-1212. Disponible en <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5646a1.htm>

Codina, N., & Pestana, J. V. (2012). Estudio de la relación del entorno psicosocial en la práctica deportiva de la mujer. *Rev. Psicol. Deport*, 21(2), 243-251. Disponible en https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2012v21n2/revpsidep_a2012v21n2p243.pdf

Coleman, L., Cox, L., & Roker, D. (2007). Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research*, 23(4), 633-647.

De Figueirêdo, M. J. (2005). Hábitos de actividad física y salud en estudiantes de la Enseñanza Técnica del CEFET de Paraíba, Brasil. *Tesis Doctoral*. Granada: Universidad de Granada.

Dunstan, D. W., Barr, E. L. M., Healy, G. N., Salmon, J., Shaw, J. E., Balkau, B., ... & Owen, N. (2010). Television viewing time and mortality. *Circulation*, 121(3), 384-391. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.109.894824

El Ansari, W., & Stock, C. (2016). Explaining the gender difference in self-rated health among university students in Egypt. *Women & health*, 56(7), 731-744.

Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., & MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), 458-465. Disponible en <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009>

Flood, S. E., & Hellstedt, J. C. (1991). Gender differences in motivation for intercollegiate athletic participation. *Journal of Sport Behavior*, 14(3), 159.

García-Ferrando, M., & Llopis-Goig, R. (2001). *Ideal democrático y bienestar personal: encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Centro de Investigaciones Sociológicas.

García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX: (encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000)*. Madrid: C.S.D. (Ed.). Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Consejo Superior de Deportes.

García Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Avance de resultados. Madrid: CSD y CIS.

Gil Madrona, P., González Villora, S., Pastor Vicedo, J. C., & Fernández Bustos, J. G. (2010). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España. *Reflexiones* (Sin mes), 147-161. Disponible en <http://hdl.handle.net/10669/28364>

Gómez, M., Ruiz, F., García, M., Granero, A., & Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(3), 519-532. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511929009>

Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 155-165.

Hamilton, M. T., Hamilton, D. G., & Zderic, T. W. (2007). Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes*, 56(11), 2655-2667.

Kane, LaVoi, & Fink, (2013). Exploring elite female athletes' interpretations of sport media images: A window into the construction of social identity and "selling sex" in women's sports. *Communication & Sport*, 1(3), 269-298.

Kavussanu, M., & Ring, C. (2016). Moral thought and action in sport and student life: A study of bracketed morality. *Ethics & Behavior*, 26(4), 267-276.

King, A. C., Goldberg, J. H., & Salmon, J. (2010). Correlates of prolonged television viewing time in US adults to inform program development. *Am J Prev Med*, 38(1), 17-26. Disponible en <https://doi.org/10.1123/jpah.7.5.595>

Kruger J, Carlson SA, Buchner D. How active are older Americans? Prev Chronic Dis [serial online] 2007 Jul [01/05/2017]. Available from: http://www.cdc.gov/pcd/issues/2007/jul/06_0094.htm

López, M. G., Juan, F. R., & Montes, M. E. G. (2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(5), 1-15. Disponible en <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.

Lores, A. P., Murcia, J. A. M., Gutiérrez, M., & Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la Universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 39-54.

Lores, A. P., & Murcia, J. A. M. (2006). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(1), 53-67.

Lores, A. P., & Moreno Murcia, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físicodeportiva: diferencias por géneros. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 7-23. Disponible en <http://www.rpd-online.com/article/view/245/245>

Martínez-González, M. A., Varo, J. J., Santos, J. L., De Irala, J., Gibney, M., Kearney, J. & Martínez, J. A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(7), 1142-1146.

Moreno Murcia, J. A., Martínez Galindo, C., & Alonso Villodre, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3).

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud [Documento en línea]. Disponible: http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2007). Documento de Trabajo Subsanan las desigualdades en una generación. Disponible en http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/69830/1/WHO_IER_CSDH_08.1_spa.pdf.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Otero, J. M. (dir.) (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte* (2002). Consejería de Turismo y Deporte. Junta de Andalucía.

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43-47.

Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior. *Exercise and sport sciences reviews*, 38(3), 105. DOI: [10.1097/JES.0b013e3181e373a2](https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2)

Pérez-García, J. A. (2012). Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico deportiva en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México). *Tesis doctoral*. Sevilla, España: Universidad Pablo de Olavide.

Pavón, A., & Moreno, J. A. (2006). Opinión De los universitarios sobre la EF y el deporte. *Revista de Ciencias de la Actividad Física, UCM*, 8(8), 25-34.

Prieto Rodríguez, A. (2003). Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria. *Revista de Salud Pública*, 5(3), 284-300. Disponible en <http://pesquisa.bvsalud.org/enfermeria/resource/en/lil-361283>

Ramos, P., Rivera, F., Moreno, C., Jiménez-Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Rev. Psicol. Deport.*, 21, 99-106.

Rodríguez Suárez, J., & Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11(2), 247-259.

Ruiz, F., García, M. E., & Hernández, A. I. (2001). Comportamientos de actividades físico-deportivas de tiempo libre del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria. *Motricidad*, 7, 113-144.

Salazar-Torres, I. C., Varela-Arévalo, M. T., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., & Duarte-Alarcón, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611. Disponible en <http://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33281>

Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. & De Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 233-245. Disponible en <http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwji-9nc7JTUAhUE2BoKHeetAacQFggiMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.rpd-online.com%2Farticle%2Fdownload%2F101%2F101&usg=AFQjCNF0caQhQD85DH0QayrTUzVHFTMCsw&cad=rja>

Scanlan, T.K., Babkes, M.L., & Scanlan, L.A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs*, 275-309.

Scruton, S., & Flintoff, A. (2002). Sport feminism: The contribution of feminist thought to our understandings of gender and sport. *Gender and sport: A reader*, 30-46.

Warner, S., Bowers, M. T., & Dixon, M. A. (2012). Team dynamics: A social network perspective. *Journal of Sport Management*, 26(1), 53-66.

Warner, S., & Dixon, M. A. (2015). Competition, gender and the sport experience: An exploration among college athletes. *Sport, Education and Society*, 20(4), 527-545.

Williams, D. M., Raynor, H. A., & Ciccolo, J. T. (2008). A review of TV viewing and its association with health outcomes in adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(3), 250-259. DOI: 10.1177/1559827608314104.